

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

## 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877



## 彩虹宗旨

真心对待 细心照顾  
耐心辅导 热心员工



- 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 拥有华人优良传统,积累了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧

彩虹这头是您期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

## 皮肤上的“斑+点”您见过吗?带您了解斑痣

你是否见过这样一种痣:一块淡棕色的斑上,零星散布着一些深色的小点,它不像普通的黑痣那样是一个点,也不是雀斑那样大片分布,而是“底色+点点”的组合。这种特别的色素性皮肤表现,其实在医学上有一个名字——斑痣(Nevus Spilus),又名斑点状雀斑样痣(Speckled Lentiginous Nevus)。别被它复杂的名字吓到,它其实并不罕见,接下来我们就来好好认识一下这个“斑+点”的组合。

01

什么是斑痣?

斑痣(Nevus Spilus)是一种先

天性或后天的色素痣。它的典型特征是:

背景斑:浅棕色或黄褐色,边界清楚。

点状痣:在背景斑上,散布有深棕或黑色的小点,可能是雀斑样、黑痣样或丘疹样。

02

斑痣长在哪里?什么时候出现?

1.常见部位:躯干、四肢、臀部,也可出现在面部。

2.大小:从几厘米到几十厘米不等,通常随身体比例而增长。

3.出现时间:多数在儿童期或

青春期开始出现,也有少部分是出生时就有的。

03

斑痣会癌变吗?

总体来说斑痣的恶变风险很低,但极个别病例中,特别是那些点中含有蓝痣样变异、交界痣变异,或快速变化的成分,可能存在恶性黑色素瘤发展的风险。

建议关注以下几点变化,如发现下列情况,应及时就诊。

- 1.点点数量明显增多
- 2.局部出现破溃、渗液、结痂
- 3.某个点明显增大、变黑或质地变硬

4.背景斑或边缘扩展

04

需要治疗吗?

大多数斑痣无需处理,只需定期观察即可,但可以考虑处理的情况包括:

- 1.明显影响美观(特别是面部或裸露部位)
- 2.部分点状痣形态异常或发生变化
- 3.患者有焦虑情绪、影响心理健康
- 4.位置容易摩擦、刺激(如腰带区、肩带下)

05

如何护理和监测?

- 1.避免暴晒,紫外线可刺激色素活跃。
  - 2.不抓挠不摩擦:防止破溃、感染。
  - 3.定期拍照比对一次,记录形态变化。
- 斑痣是一种外观特别、结构稳定的良性色素痣,虽然它可能让你在夏天穿背心时多了一份“担心”,但只要了解它、定期观察它,就能放心与它“和平共处”。如果你不确定自己身上的记号是否属于斑痣,或者发现它有了变化,最可靠的方式始终是找专业医生看看。

## 高血压患者福音!这5种食物竟是天然“降压药”!

高血压,这个看似遥远的“沉默杀手”,其实就在我们身边!它不仅是心血管疾病的“罪魁祸首”,还会悄无声息地损害肾脏、眼睛等重要器官。长期高血压,心脏就像一台超负荷运转的机器,久而久之,心肌肥厚、心力衰竭等问题都会找上门来。更可怕的是,高血压还会损伤血管,形成动脉粥样硬化斑块,一旦破裂,心梗、脑卒中等严重后果不堪设想!据统计,约70%的脑卒中患者和50%的心肌梗死患者都与高血压脱不了干系!

大自然的降压礼物:五种神奇食材

1.芹菜:血管的天然放松剂

每一根芹菜中都蕴含着“芹菜素”这种神奇的化合物,它能像温柔的按摩师一样,帮助血管平滑肌放松,让紧绷的血管重新舒展。

实用建议:每天食用100克芹菜(约2-3根),可凉拌或清炒,保留其清脆口感和最大营养价值。

2.菠菜:钠钾平衡的守护者

菠菜富含钾元素,就像体内的“钠钾调节器”。当我们摄入过多的盐分时,钾能促进多余钠的排出,减轻水分滞留,帮助血压回归

正常。

实用建议:每天200克菠菜(约一小碗)就能满足部分钾元素需求,清炒或凉拌都是不错的选择。

3.香蕉:便携的降压水果

这种随手可得的水果是钾的宝库,每100克含钾约256毫克。它不仅能扩张血管,还能通过丰富的膳食纤维改善肠道健康,间接支持心血管系统。

实用建议:每天1-2根香蕉,作为健康零食或早餐的完美搭配。

4.黑木耳:血液净化师

黑木耳中的多糖成分能降低血液黏稠度,就像给血管做了一次“大扫除”,让血液流动更加顺畅,减轻心脏负担。

实用建议:每周2-3次,每次10-15克干木耳(泡发后约一小碗),可凉拌或炒菜。

5.海带:碘与钾的双重力量

海带中的褐藻酸钾不仅能调节钠钾平衡,其丰富的膳食纤维还能减少肠道对胆固醇的吸收,为血管筑起保护屏障。

实用建议:每周2-3次,可制作海带汤或凉拌海带丝,每次一小

碗即可。

高血压饮食管理的黄金法则

控制高血压不仅仅是关注几种食物,而是需要一套完整的饮食策略:

- 1.限盐是关键:将每日食盐摄入量控制在6克以内(约一啤酒瓶盖)。减少加工食品、腌制品的摄入,选择新鲜食材。
- 2.脂肪要精选:减少饱和脂肪,增加橄榄油、坚果等含有不饱和脂肪酸的食物,保护血管健康。
- 3.膳食纤维是朋友:每天摄入25-30克膳食纤维,来自全谷物、豆类、蔬果,帮助控制体重和胆固醇。
- 4.蛋白质要优质:选择鱼类、禽肉、低脂奶制品等优质蛋白,避免红肉过量。

避开这些高血压饮食误区

在高血压管理的旅程中,知识就是力量。以下是需要避开的常见误区:

误区一:极端限盐有害无益

过度限盐可能导致电解质失衡。科学限盐是控制在6克以内,而非完全不吃盐。

误区二:保健品不能替代药物

保健品可以辅助,但不能替代医生处方的降压药物。擅自停药可能导致血压急剧波动,引发危险。

误区三:酒精与高血压是危险组合

每天超过一两白酒就会明显升高血压,还会干扰降压药物的效果。高血压患者最好完全避免饮酒。

误区四:食补不是万能钥匙

单一食物不能解决复杂的高血压问题。降压需要综合饮食调整、规律运动和必要的药物治疗。

误区五:浓茶可能适得其反

茶中的咖啡因会刺激交感神经,反而可能升高血压。高血压患者应选择淡茶,避免空腹饮用。

健康生活,从餐桌开始

高血压管理是一场马拉松,而非短跑。通过合理利用大自然的降压食材,遵循科学的饮食原则,我们完全可以让血压计上的数字回归正常范围。

记住,饮食调整是高血压综合管理的重要一环,但不是全部。定期监测血压,遵医嘱服药,保持适度运动,这些共同构成了高血压管理的完整图景。

